

# Sagen Sie Tschüss zu Ihrem Diabetes!

Hat man bei Ihnen einen Typ-2-Diabetes festgestellt? Befürchten Sie, ein erhöhtes Risiko für Diabetes zu haben? Oder ist in Ihrer Familie jemand von Diabetes betroffen? Dass eine dieser drei Möglichkeiten zutrifft, ist recht wahrscheinlich. Denn knapp 10 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind mittlerweile zuckerkrank, von den über 65-Jährigen ist es sogar mehr als jeder Vierte! Und über 20 Millionen Menschen in Deutschland haben einen Prädiabetes und sind deshalb besonders gefährdet, zuckerkrank zu werden.

Ich selbst hätte ebenfalls beste Chancen, einen Typ-2-Diabetes zu bekommen: In meiner Familie gibt es bei Großeltern, Eltern, Onkeln und Tanten jede Menge Diabetesfälle und allgemein eine Tendenz zu Übergewicht und Adipositas. Das wird mir nicht passieren. Denn ich habe rechtzeitig über Ernährung und Sport gegengesteuert und werde Ihnen zeigen, wie auch Sie dieses Konzept erfolgreich umsetzen können. Meine klare Aussage: Den Typ-2-Diabetes kann man vermeiden. Und man kann ihn auch wieder zur Rückbildung bringen.

Die Lethargie, mit der unsere Gesundheitspolitik den Typ-2-Diabetes als schicksalhafte Erkrankung hinnimmt, ist meines Erachtens ein Skandal. Mir scheint, dass die Vermeidung oder Rückbildung eines Typ-2-Diabetes zumindest in Teilen der Fachwelt als ein »unerwünschtes Ergebnis« angesehen wird.

Als ich 2017 beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin in Wiesbaden ein Diabetes-Symposium besuchte, fiel mir auf, dass es nur um neue Medikamente, jedoch überhaupt nicht um den Lebensstil ging. Auf meine Frage, warum man denn nicht erst einmal über Ernährung und Sport eine Rückbildung des Typ-2-Diabetes versuchen würde, antwortete die Moderatorin der Veranstaltung: »Ach Herr Scholl, Sie wissen doch: Die Patienten schlucken viel lieber eine Tablette, als dass sie etwas an ihrem Lebensstil ändern.«

Wenn Sie auch so denken und lieber ein paar Medikamente nehmen wollen, dann legen Sie dieses Buch einfach beiseite und lassen Sie Ihren Diabetes weiter »verwalten«. Sollten Sie aber eine solche pauschale Entmündigung durch

die Expert\*innen ablehnen und stattdessen Interesse daran haben, Ihr Schicksal und Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, dann ist das genau das richtige Buch für Sie. Bleiben Sie dran und lesen Sie weiter. Es wird sich für Sie lohnen!

Mein Anliegen als Arzt ist, dass meine Patient\*innen genau verstehen, was mit ihnen los ist und wie sie eigenverantwortlich ihre Gesundheit verbessern können. Bei *Prevention First*, meinen Praxen für Präventivmedizin, übersetze ich die neuesten wissenschaftliche Erkenntnisse in verständliches Deutsch. Dieses Buch soll kein Lehrbuch für Ärztinnen und Ärzte oder Ernährungsberater\*innen sein, sondern ein praktischer Ratgeber für Menschen, die durch einen gesunden Lebensstil den Diabetes zur Rückbildung bringen bzw. vermeiden wollen.

Denjenigen, die sich genauer mit den wissenschaftlichen Details und Studien befassen möchten, empfehle ich, auf meiner Website (Seite 212) nachzusehen. Dort finden sich viele weitere Infos und Videos zum Thema.

*Johannes Scholl*

Wenn wir »Tschüss Diabetes« sagen, versprechen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass es möglich ist, einen bestehenden Diabetes rückgängig zu machen bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen. Und wenn Sie bereit sind, dafür Ihren Lebensstil zu verändern, dann haben Sie allerbeste Chancen, ganz ohne Medikamente normale Blutzuckerwerte zu erreichen und so Ihren Diabetes zurück auf Null zu bringen.

Im Zentrum der Diabetesrückbildung steht die Ernährungsumstellung. Es geht dabei nicht um eine kurzzeitige Diät, sondern um eine neue Art der Ernährung auf Dauer. Sie müssen am Ball bleiben und das wird sicher funktionieren, wenn Sie Ihre neue Ernährungsweise nicht als Einschränkung, sondern im Gegenteil als das Kennenlernen neuer Genüsse erleben!

Ich möchte Ihnen mit meinen Rezepten die Umstellung mit abwechslungsreichen, bunten und dabei genussreichen Rezepten so leicht wie möglich machen. Dabei habe ich Wert darauf gelegt, auch solche Rezepte aufzunehmen, die in der herkömmlichen Form viele Kohlenhydrate enthalten. Probieren Sie es aus: Brot und Brötchen, Pizza, Lasagne und vieles mehr schmecken auch mit wenig Kohlenhydraten sehr gut und machen satt.

*Bettina Snowdon*